

保健通信

2017.9.8

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

体育祭の練習が始まっています。

まだ、**熱中症予防**の対策は必要です。水分補給だけでなく、十分な睡眠と栄養も大切です。

早めの就寝で睡眠時間を確保し、朝食を必ず摂るようにしましょう。



※ 応 急 手 当 ※

受診するまでに行う一時的な手当のこと。けがや病気の状態を悪化させないようにします。医療の対象にならない軽度のけがや病気の手当も応急手当です。

次のような時の正しい応急手当ではどれでしょう？

Q1 追いかけて玉入れで、他児の腕が鼻に当たり、**鼻血**が出てしまいました。この場合は…

- ①鼻をつまんで上の方を向く
- ②鼻をつまんでうつむく
- ③首筋をたたく

Q2 かけっこで、転んで膝をすりむいてしまいました。傷口から出血しています。

まずやることは傷口を…

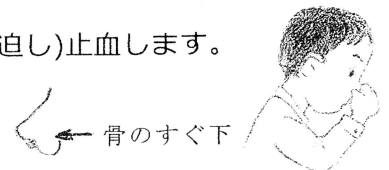
- ①消毒する
- ②水道水で洗う
- ③救急ばんそうこうを貼る



- 1… 鼻血が出た時、横になったり上を向いたりすると、鼻血が喉に流れて気持ち悪くなってしまう、首筋をたたくと出血がひどくなってしまう。また、鼻にティッシュを詰めると、鼻の中の血管が傷つくことがあります。他の部分の出血と同様、鼻血も押さえて止血します。
- 2… 細胞には自然治癒力がありますが、消毒薬は、細菌を死滅させるだけでなく傷を治そうとする細胞をも破壊してしまいます。そのため、傷が治りにくくなります。
また、傷口に土や砂がついたまま救急ばんそうこうを貼ると、土や砂の中にいる細菌が傷の中で増殖してしまう恐れがあります。

A1 ②…鼻血は、座って少しうつむき、小鼻をつまみ(鼻のを圧迫し)止血します。

A2 ②…傷は、水でよく洗って汚れを落とします。



【湿潤療法について】

傷は水でよく洗う、消毒しない、乾燥させない、という考え方の療法を湿潤療法といいます。自然治癒力を生かす療法です。医療機関のHPなどにも出ていて、まず、傷口の汚れを水道水で十分洗い流すことが大切です。湿潤療法用の絆創膏も何種類か市販されていますが、家庭でこの方法ができるのは軽い傷の場合ですので、深い傷や汚れのひどい傷などは受診してください。

【頭部の打撲について】

打撲した部位を氷や冷水で冷やします。

- | | | | | | |
|--|---|----------|---|---|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・倒れたままで動かないし、泣かない ・意識がはっきりしない ・意識はあるが何度も吐く ・けいれんが起きる ・大量の出血がある | } | 救急車を呼びます | <ul style="list-style-type: none"> ・大きな傷や汚れた傷がある ・打撲した部位がへこんでいる | } | 脳神経外科を受診します |
|--|---|----------|---|---|-------------|

打撲部位がこぶになり、その後元気なら、激しい動きをさせずに様子を見ます。2～3日間は何か変化がないか注意深く観察しましょう。